

## راهنمای مراجعه به پایگاه انتقال خون

# هدیه‌های حیاتی

خون سالم نجات‌بخش زندگی است. از هر سه نفر مردم دنیا، یک نفر در طول زندگی به خون و فراورده‌های خونی نیاز پیدا می‌کند. از جمله بارزترین موارد نیاز به خون، می‌توان به مجروحان تصادفات رانندگی، افراد دچار سوختگی‌ها و بیماران جراحی شده، زایمان‌کنندگان، نوزادان مبتلا به زردی و همچنین بیماران سرطانی تحت شیمی درمانی یا اشعه درمانی اشاره کرد. بیماران تالاسمی و هموفیلی نیز از مصرف‌کنندگان دائمی و منظم خون و فراورده‌های خونی هستند. از آنجا که هنوز هیچ جایگزین مصنوعی برای خون ساخته نشده، تنها راه دستیابی به خون سالم، اهدای خون توسط انسان‌های نوع‌دوست است. به یاد داشته باشید که بیماری، سوانح و تصادفات تعطیل‌پذیر نیستند و سازمان انتقال خون در کنار بیماران نیازمند به خون، همیشه و همه‌جا بی‌صبرانه منتظر حضور شما خواهد بود.

### شرایط اهدای خون

بعضی از شرایط اهدای خون برای حفظ سلامت اهداکننده و برخی دیگر به منظور سلامت گیرنده خون در نظر گرفته شده‌اند.

### ● رعایت بهداشت: دوری از

رفتارهایی که فرد را در معرض ابتلا به بیماری ایدز و هپاتیت قرار می‌دهند؛ مثل اعتیاد تزریقی و روابط جنسی ناسالم.

### شرایط عمومی اهدای خون

- سن: بین ۱۸ تا ۶۰ سال.
- وزن: حداقل ۵۰ کیلوگرم.
- تعداد نبض: بین ۵۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه.
- فشار خون: بین ۹۰ تا ۱۸۰ میلی‌متر جیوه.
- حداقل هموگلوبین خون: برای خانم‌ها ۱۲ گرم و آقایان ۱۳ گرم در دسی‌لیتر.
- نداشتن بیماری‌های زمینه‌ای مثل بیماری قلبی، خونی، کلیوی، تنفسی و کبدی.
- حداقل فاصله مجاز بین دو اهدای خون: هشت هفته.

### ● حداکثر دفعه‌های مجاز

- اهدای خون: برای آقایان چهار بار و برای خانم‌ها سه بار در سال
- درجه حرارت: درجه حرارت بدن نباید بیش از ۳۷/۵ درجه سانتی‌گراد باشد.
- وضعیت تغذیه: ناشتا نبودن.

### خاطره‌ای از یک اهداکننده مستمر

این‌جانب زاهد خسروی‌راد، کارمند آموزش‌وپرورش استثنایی کردستان، اهداکننده ۴۰ ساله‌ای با گروه خونی A- هستم که از سن ۱۸ سالگی بارها خون اهدا کرده‌ام. در تاریخ ۲۰ آبان‌ماه ۱۳۸۴ به اتفاق دوستان قدیمی دسته‌جمعی به پایگاه انتقال خون مراجعه و خون اهدا کردیم. سه روز بعد من برای انجام مأموریت اداری به تهران رفتم و در مسیر برگشت، اتومبیل ما با یک تانکر نفتکش تصادف کرد. در این سانحه متأسفانه راننده بلافاصله جان سپرد و من دچار شکستگی لگن و استخوان ران دو طرف شدم. همان روز تحت عمل جراحی قرار گرفتم و دو روز بعد که برای عمل جراحی دوم آماده می‌شدم، متوجه شدم به خون A- برای اتاق عمل نیاز شد.

وقتی به هوش آمدم، متصل به سرم،

خونی که امروز اهدا می‌کنیم، ممکن است فردا به مصرف خود یا عزیزانمان برسد

اکسیژن، مانیتورینگ قلب و کیسه خون بودم و قطره‌قطره خون وارد بدنم می‌شد. وقتی همسرم جلو آمد و گفت دکتر از عمل جراحی راضی بوده است، تاحدودی خیالم راحت شد. در همین حال همسرم گفت به کیسه خون نگاه کن. وقتی کیسه خون را نگاه کردم، نام خود و تاریخ اهدای ۲۰ آبان‌ماه ۸۴ و برچسب اهداکننده مستمر را روی آن دیدم. در آن لحظه از خوش‌حالی از ته دل خندیدم. به یاد گذشته افتادم که فکر می‌کردم مبادا کسی به خون نیاز داشته باشد و به‌همین دلیل به‌طور مستمر خون اهدا می‌کردم. پس از ۱۰ روز مرخص شدم



می‌کنید و در این مدت از شما مراقبت و پذیرایی می‌شود.

حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. استراحت و پذیرایی: پس از پایان خونگیری به مدت ۱۵ دقیقه استراحت



و به منزل آمدم. حالا لحظه‌شماری می‌کنم تا دوباره سلامتی‌ام را به‌دست بیاورم و بتوانم با اهدای خون، نیازمندی‌ها را از خون سالم بی‌نیاز سازم. امروز مفهوم این جمله را با تمام وجود درک می‌کنم: «خونی که امروز اهدا می‌کنیم، ممکن است فردا به مصرف خود یا عزیزانمان برسد.»

### مراحل اهدای خون

● **ورود به پایگاه انتقال خون:** اولین چیزی که در بدو ورود جلب توجه می‌کند، تابلوها و پوستره‌های آموزشی متعددی هستند که به در و دیوار نصب شده‌اند و لازم است آن‌ها را مطالعه کنید. سپس در صورتی که واجد شرایط باشید، می‌توانید برای اهدای خون به واحد پذیرش مراجعه کنید.

● **واحد پذیرش:** در این بخش، ضمن درخواست کارت شناسایی معتبر، مشخصات شما پرسیده و ثبت می‌شوند.

● **مصاحبه و معاینه پزشکی اهداکنندگان:** در این مرحله، پزشک در زمینه سوابق پزشکی، وضعیت فعلی و رفتارهای شخصی شما سؤالاتی می‌پرسد و معاینه مختصری از شما به‌عمل می‌آورد. سپس برای تعیین میزان هموگلوبین، خون از نوک انگشت شما یک قطره خون می‌گیرد. این مرحله برای حفظ سلامت شما و گیرنده خون ارزش بسیاری دارد. بنابراین دقت و صداقت شما در پاسخ به این سؤالات بسیار ضروری است.

● **خودحذفی محرمانه:** در این مرحله در مورد راه‌های انتقال بیماری‌های ایدز و هپاتیت به شما آموزش داده می‌شود و پرسش‌نامه‌ای دریافت می‌کنید که در آن پرسیده می‌شود: «آیا فکر می‌کنید بهتر است خون شما برای بیماران استفاده شود یا خیر؟» شما می‌توانید با توجه به سوابق خود گزینه «مصرف شود» یا «مصرف نشود» را انتخاب کنید و به درون صندوق ویژه‌ای بیندازید.

● **خونگیری:** در صورت داشتن شرایط اهدای خون به اتاق خونگیری راهنمایی می‌شوید و یک خونگیر آموزش‌دیده ناحیه داخل آرنج‌تان را ضدعفونی می‌کند. سپس یک واحد خون (۴۵۰ میلی‌لیتر) از شما دریافت می‌شود. مدت جمع‌آوری خون